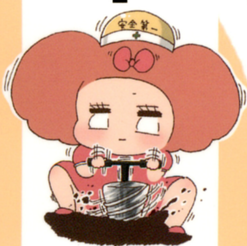
おっぱい大調査本



はじめに



めるのあやかと言います。おっぱいに関する調査を始めてから5年近くになります。これまでに「巨乳調査本」「ブラ調査本」など、おっぱいに関わる多くのことを調べてきました。その調査を通して見えてきたのは、それぞれの女性の胸に対する様々な考え方や、悩みや葛藤でした。もちろん自分に自信を持っている女性もいましたが、そうした女性は少数で、多くの女性が何かしらの悩みやコンプレックスを抱えていました。

以前、理想の巨乳女子本という本を出しました。これは男性のおっぱいの理想を調査したものでした。それは、男性的な夢や欲望、空想的な面が強いものでしたが、この時に女性は実際どういう胸になりたいのだろう、と気になりました。見る側の男性と、実際の女性とでは差があるはずです。女性にはそれぞれ理想があるのではないか。なりたいおっぱいがあるのではないか。このおっぱい大調査本は、改めて色んなサイズの女性の悩みを紹介しつつ、その悩みを通しそれぞれの女性が、どういうおっぱいになりたいかを調査していく本です。

大きくしたい・小さくしたい女性の気持ちはどういうものか。今の胸のサイズで良かったこと・悪かったことは。そうした全ての女性のおっぱい事情を生の声で紹介していきます。

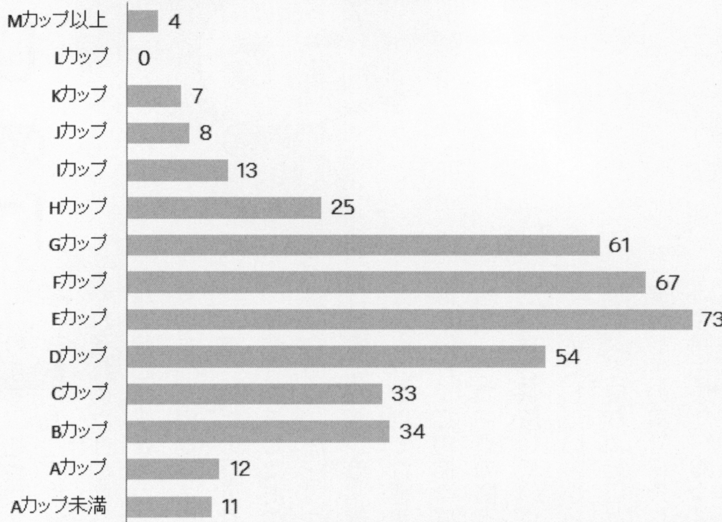
今回もまた、おっぱいアンケートをツイッター上で行いました。協力いただいた方、ありがとうございました！ 男性・女性関係なく、今回の結果を通しておっぱいについて改めて考える機会になれば良いなと思います。

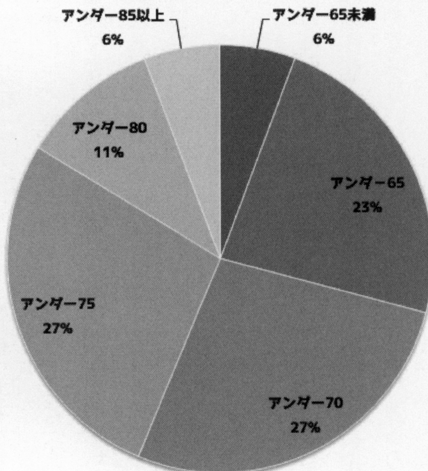
女性がなりたいおっぱいはどんなおっぱい？

今回、協力頂いた女性は約４００人。いろんな胸のサイズの女性から意見を頂くことができました。

下にある棒グラフが、今回のアンケートに答えて頂いた女性の胸のサイズの表になります。以前、巨乳調査本などを作った経緯から、全体的に胸の大きい女性の回答が多めとなっているかもしれません。しかし大手下着会社の発表でも、年々胸が大きい女性が増えているのは事実のようで、世間的にはC～Dカップが平均サイズと言われていますが、実際はもう少し上になっている可能性もあります。

去年のブラ調査本において、多くの女性が１年以上、胸のサイズを計測していないということが明らかになっているので、全ての女性が胸のサイズを計測し直すようなことがあれば、本当に女性の胸の平均サイズが上がる、と個人的には思っています。本題とは逸れますが、計測は大事ですので、これを読んだ女性はぜひ定期的にサイズ計測することを推奨します。

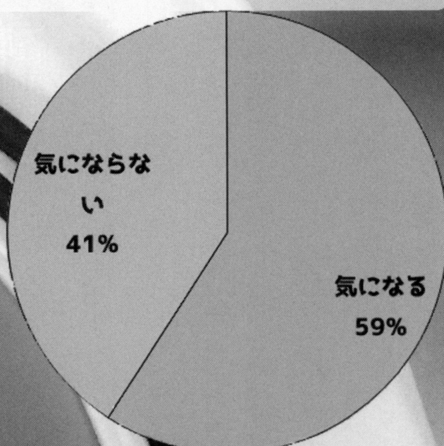




アンダーサイズの割合が左の円グラフになります。アンダー６５～７５が８割近くとなっています。ちなみに大手下着会社の発表によると約７２が日本人のアンダーサイズの平均となっているようです。今回行ったアンケートでも同じような結果となっています。

ちなみにアンダーサイズとは、胸の下の胴回りのサイズになります。身長や体格によって女性それぞれ異なり、下着を購入する際には必ず知る必要があるサイズとなります。

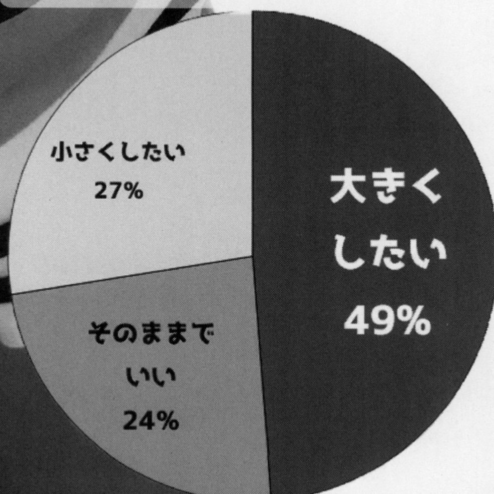
日常で他の女性の胸のサイズが



女性が日常、胸のサイズに関して理想がある、ない以前に、どれだけの女性が胸に関心があるのかアンケートで「職場・学校など周りの環境、友人関係において他の女性の胸のサイズは気になりますか?」という項目を作りました。結果は左の円グラフのとおりです。どちらかというと、他の女性の胸が気になる女性の方が多いようです。

ただ「女性は他の女性の胸のことなんか気にしていない。気にしているのは男性だけだ」「女性だからこそ、他の女性の胸のサイズに敏感になるのだと思う」といった、真逆の意見が出てきたり、それぞれ他の女性のおっぱいの見方については差が大きいのかもしれません。

もし胸のサイズを変えれるなら?



もしも自分の胸のサイズを変えれるとしたら……。というアンケート結果が右の円グラフになります。4人女性がいたら、2人は大きくしたく、1人はそのままがいい、もう1人は小さくしたい、といったような感じです。

このデータから分かることは、7割以上の女性が胸のサイズを変えたい、と思っているということです。もちろん、今までのアンケート結果から比較的「胸で困っている女性」がアンケートに回答してくれることが多いため、顕著な結果が出るのかもしれませんが。これだけ多くの女性が胸のサイズを変えたい、と思っているということは、どのようなサイズの女性であっても、胸について「サイズを変えたい」と思うことがあるのだということが分かります。

平均より少しだけ大きいサイズが人気？

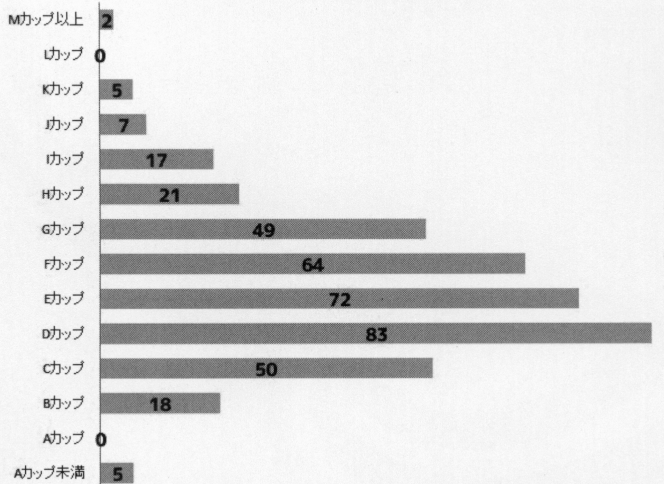
胸のサイズを変えれるとしたら、実際、どのサイズになりたいのか。また、日常の中で見たり聞いたりして、「良いな」と思うサイズはどんなサイズなのか。そのアンケート結果が下にあります。

　なりたいサイズと、「良いな」と思うサイズは日常の大変さなどを考慮して結果が変化するかもしれないと予想したのですが、実際大きな差は出ませんでした。

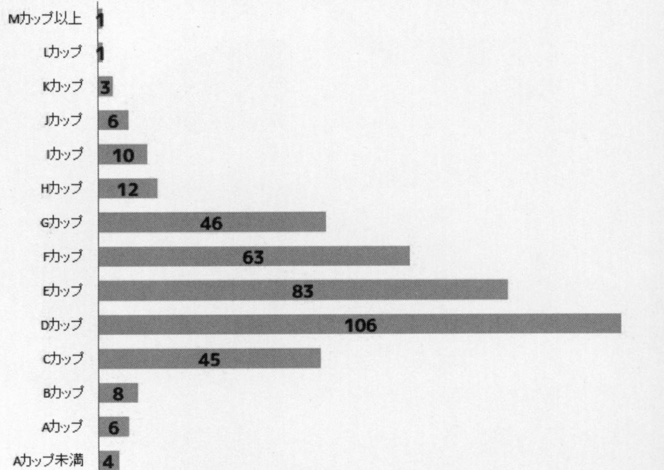
　また、1番人気がDカップだったのは少し意外でした。また、そのDカップを頂点にピラミッド型に人気が割れたのは面白いなと思いました。

　大きくしたい・小さくしたい、という気持ちはあっても、極端に大きくしたい・小さくしたいと思うことは少ないようです。理想のサイズを選んでもらったものの、現実的なサイズを選ぶ女性が多いようで、男性的な理想の見方（男性での理想はGカップが人気でした）と違うのがよく分かります。

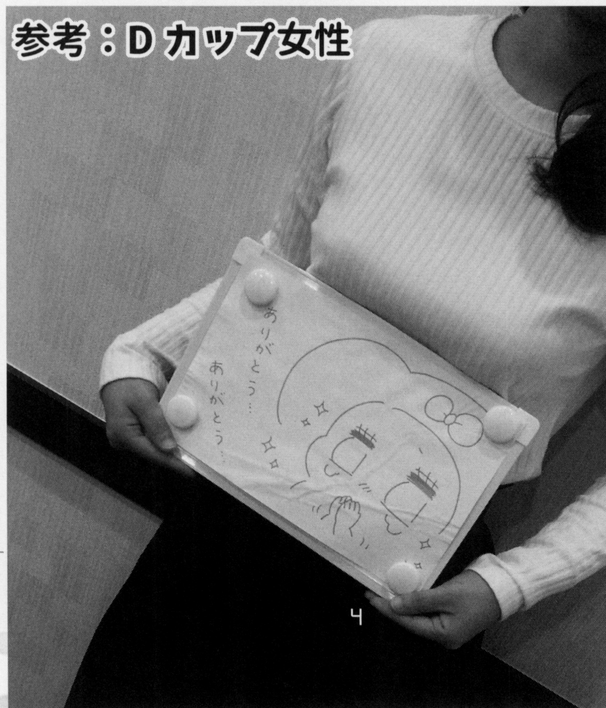
　また、「見て良いなと思うのは大きいサイズだけど、自分は小さいサイズで良い」もしくは「自分は大きくしたいけど、見ているぶんには小さい胸のサイズが好き」という見る好みと、なりたいサイズとのズレが大きい女性も多くいました。



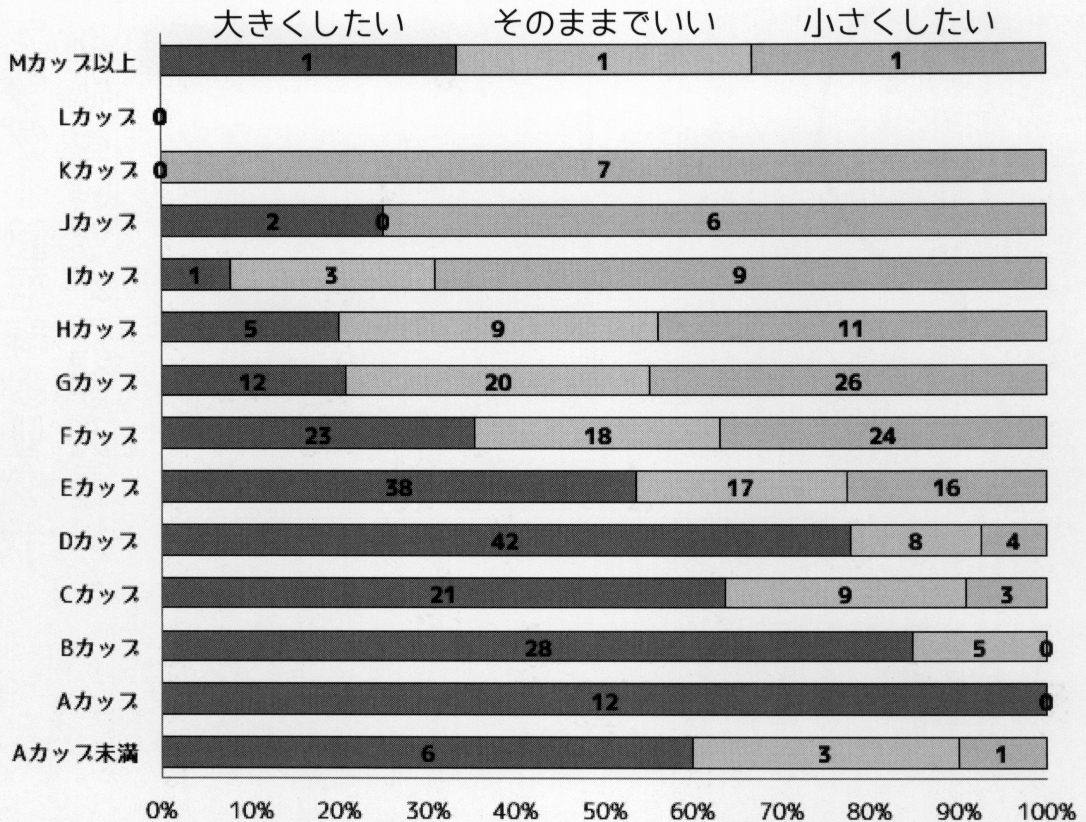




参考：Dカップ女性



胸のサイズ別、大きさを変えたい希望の割合



胸のサイズ別で見ると、胸が大きい女性ほど、小さくしたいという気持ちを持っていることが分かります。

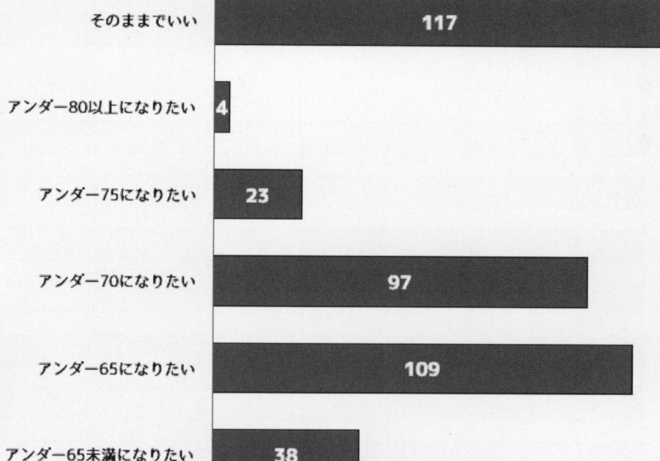
また、「なりたいサイズ」では1位だったDカップ、そのDカップの女子の多くは、大きくしたい、と思っている女性が多いようです。それぞれ理想のサイズがあることは当然のことではありますが、面白い結果ですね。

Aカップ未満の女性の「小さくしたい」というものは、小さくしたい女性に加えて、いっその事「無」で良いという意見もありました。「**少しだけあるくらいなら、生理の時の痛みや、ブラの煩わしさから解放され、いっそゼロのほうが良いと思っている**」とのことです。それと同じような考え方で「**既に下着問題で悩んでいるし、もうそれならば誰よりも大きいサイズになりたい**」という女性の意見もありました。ふたつとも極端な意見ではありますが、話そのものは納得できるものがあります。

他にも、「大きいのも困るけれど、小さすぎるのもからかわれるのは嫌だ」という葛藤の声や、「大きさよりもむしろ形を綺麗にしたい」「左右の大きさの差を無くしたい」「もっと固いおっぱいになりたい」という大きさ以外の理想についての声も多くありました。サイズそのものはそのままで良くても、形や柔らかさといったサイズ以外の部分で、自分の胸になにかしら不満を持っている女性も少なくないのかもしれませんね。



アンダーは平均より少し小さいサイズが人気





アンダーバストの理想は「そのままでいい」と思っている女性の意見も含めるとかなりの多くの女性がアンダー65～70が良いと思っているという結果に。

アンダーサイズが小さいと小柄に見え、結果的に細く見られやすいという傾向があります。そのぶん胸が小さく見られがちというデメリットもあります。ただ、旨のサイズよりも細く見せたい女性は多いかもしれません。実際、胸が原因で太って見られるのが嫌で胸のサイズを変えたいといった女性の意見も過去にありました。

アンダー65未満は下着の種類数的な面ではかなり限られていて、実際のアンダー65未満の女性からは、お洋服においても適したサイズが無いという問題が叫ばれていますが、アンダー65未満になりたい、と思っている女性からは「今、自分が好きなお洋服のブランドが入らないから、入るようになりたい！」という意見がとても多くありました。サイズに関する意見でも多くありましたが、「こうなりたい」という理想よりも、今悩んでいる問題をサイズが変わることで解決したい！と感じている女性が多いように思います。

理想のまとめ

女性にとって、理想的な胸のサイズの平均をとると、胸のサイズはDカップ、アンダーは65と70の間くらいということになりました。理想の平均とはいえ、実際の胸のサイズの平均から大きく変わらないのが興味深いですね。

全体的に、極端に大きくしたい・小さくしたいという女性はあまり多くないようです。

Dカップ～Fカップが、胸を大きくしたい・小さくしたい女性どちらにとっても人気であっても、大きくしたい女性にとっては「理想的な大きなサイズ」と印象的に思える一方、胸を小さくしたい女性にとってのD～Fカップが、生活する面で生活しやすいサイズという認識になっている意見が多く、理想のサイズがたとえ同じであったとしても、その理想の形には若干のズレがあるのかもしれません。


参考：Kカップ
アンダー62の女性



こんなおっぱいになりたい！！

理想のおっぱい有名人ランキング

（敬称略）

理想の胸に近い有名人は誰ですか？というアンケートも今回行いました。結果は下の通りなのですが、グラビアアイドルの方よりも、モデルさんや女優さんといったあまり胸を見せる機会の少ない女性への理想も多く見られました。胸の大きさよりも、見た時の形や綺麗さのほうが女性的に「良いな」と思うことが多いのかもしれません。

1位　篠崎愛

2位　馬場ふみか

3位　小嶋陽菜

4位　深田恭子

5位　天木じゅん

ランキング外で2人以上から理想のおっぱいと挙げられた有名人

グラビアアイドル	■壇蜜　■熊田曜子　■岸明日香　■ほしのあき　■小倉優子　■おのののか　■佐野ひなこ　■森下悠里　■杉原杏璃　■柳瀬早紀　■小池栄子
アイドル	■最上もが　■山本彩　■柏木由紀　■嗣永桃子　■大島優子
女優	■篠原涼子　■吹石一恵　■綾瀬はるか　■土屋太鳳　■吉岡里帆
モデル	■泉里香　■ローラ　■秋元梢　■佐々木希
ネットで有名	■nano（リストラおっぱいアカウント）　■伊織もえ（コスプレイヤー）　■サク（コスプレイヤー）　■元鈴木さん
他	■叶姉妹　■上坂すみれ　■峰不二子　■スカーレットヨハンソン　■浅田舞

個人的感想

男性的な見方で言うと、篠崎愛さんのように、ボリュームタイプの迫力あるおっぱいのほうが、魅力的に見えやすいと思いますが、女性から見た時は必ずしもそうでないということがよく分かるランキングだなと思いました。それと、下着ブランドのモデルに採用される女性の胸は男性から見ても、綺麗だな、と感じることが多いです。

胸を大きくしたい！

胸を大きくしたい女性の、その理由についてこちらで紹介していきます。理由の後のカッコの中が、その方のサイズ→なりたいサイズとなります。

・**ブラの選択肢の幅が狭いので、平均サイズになれば色々選ぶ楽しみがありそう**だから。（A未満→B）

・揉んでみたい！（A未満→B）

・胸が小さいことがコンプレックスのため（A未満→C）

・小さいと女性らしさがない。（A→D）

・小さすぎだと中学時代に散々馬鹿にされたから。（A→C）

・小さいのが嫌だし胸の大きい同性を僻まなくなるようにしたいから。（A→C）

・谷間が欲しいから。（B→D）

・胸が大きい方がかっこいい！（B→F）

・巨乳の方が男ウケが良さそうだから。せめて胸の大きさだけでも男の人から良く見られたいから。（B→E）

・貧乳と言われるから。（B→D）

・小さいため、胸元がぶかぶかになってしまいます。**可愛い服を可愛く着こなしたいから**です。（B→C）

・スタイルが良く見えるから、ダンスのウェーブが綺麗に見えるから。（C→E）

・見た目、彼氏のため。（C→E）

・大きい胸に憧れるから。（C→E）

・現状に満足していないため。（D→F）

・コスプレの関係上二次元キャラになるので、大きいサイズを欲しくなります。（D→F）

・**豊かな胸を見ると心も豊かになるから。**（D→F）

・谷間が欲しい、お尻に対して胸が小さい。（D→F）

・女でも豊満な方はやっぱり目が行ってしまう。女性らしい感じがする。（D→E）

・貧相で自信が持てないこと。胸元の開いたドレスなど女性らしい格好が似合わないこと。性対象である男性に対して申し訳なく感じること。また自分の胸を「チラ見」されたりしないことへのコンプレックスから。（D→F）

・大きい方がモテると思うから。（D→F）

・今が中途半端な大きさなので、どうせなら誰が見ても大きいと思える大きさにしたいからです。（E→G）

・彼氏がおっぱい星人なので満足させてあげたいです。個人的には、彼氏の手でおっぱいを揉んでもらった時に、手から溢れるくらいの大きさが欲しいです。（E→G）

・服を着ていても胸があるように見られたいから。（F→H）

・Fあるけどアンダーが細いのであまり巨乳に見えない。中途半端。ブラジャーなどは高いのに、なんだか損した気分。（F→I）

・服が引っ張られ目立つほど大きく、揺れる胸は女性らしさを感じる。（F→J）

・好きな人に意識してもらいたいから。（G→H）

・思ったより小さいとなどと言われるから。（G→I）

・**下着屋さんでサイズを測ってもらうとH75と言われるのですが、そんなにあるようには見えない。**離れているし、ハリはないし。グラビアアイドルと比べてこんなにあるのかなぁと思ってしまう。（H→より大きく見えるH）

・自分にとって唯一の女性的な部分と感じていて、それが大きくなる事によって自分が女性として自信?ができる為。（J→K）

胸を小さくしたい！

胸を小さくしたい女性の、その理由について
こちらで紹介していきます。理由の後のカッコの中が、その方のサイズ↓なりたいサイズとなります。

・中途半端に小さい。（A未満↓A未満）
・コスプレで男装するのに邪魔。（C↓B）
・もう少し小さい方が楽だと思います。胸が邪魔だなと思う事が割とあるので。（C↓B）
・動くときに揺れて邪魔に感じる。特に下り階段。（D↓C）
・着たい服を綺麗に着るのに邪魔、生活にも不要、肩がこる。（E↓C）
・身長に対して大きすぎる。職務上じゃま。ほかの部位とのバランスが悪い。セールなどで手ごろな価格で手に入る品に、合うサイズがないので高くついてしまう。（E↓C）
・**胸を無くして細身のデザインの服が着たい。**（E↓A未満）
・**邪魔。あってもいいことがなかった。**（E↓A）
・普段ブラウスが多いので、はち切れそうになりたくないから。（F↓D）
・太って見える。（F↓D）

・大きすぎて不格好。男性にじろじろ見られるのが嫌だから。（F↓C）
・少し露出のある服や体型の出やすい服を着てみたい。（F↓C）
・着たいと思った服を自由に着たい。（G↓D）
・コンプレックスであることと、女性らしい服もメンズ服も着こなせる体型に憧れがあるからです。（G↓C）
・実店舗で下着を試着購入しようかと思うと、田舎なのでサイズがない。（G↓D）
・G以上だと下着の選択肢ががくんと減るので、選択肢があり且つそこそこ質量のあるEが理想です。（G↓E）
・サイズ的に生活しづらい。**思い切り走りたいから。**（G↓C）
・からかわれたくない。（G↓C）
・ウエストマークをしたりインしたりすると**胸を強調しているみたいで嫌**なのと、シャツが好きなのに胸の部分が左右に引っ張られるのが嫌なのと、胸の揺れが気になって思いっきり体を動かせないのが嫌だからです。（G↓D）
・服を着たりカバンをさげるときに胸が目立つのが嫌なので。（H↓D）

・不便が多いから。（H↓F）
・肩こりがひどい。肩こりのせいで精神的にも落ち込む、そして猫背になる。更には頭痛。健康になりたい。（H↓D）
・今のままのサイズでは不自由が多いからです。（I～J↓全くない状態）
・ブラを探すのに困る。可愛いのが欲しい。中高生時代の体系に戻りたい。（I↓D）
・シャツのボタンが開く、重い、パイスラが目立つ、絶対サイズ聞かれてうざい、水着の選択肢もない、谷間の目立つ服は着れない、温泉に行くと同性でもみられる（今は気にしていないが昔は気にしていた）。（I↓F）
・胸が大きすぎて邪魔、自分が着たいと思う服が似合わないため胸を小さくしたい。（J↓D）
・自分のサイズを扱っているブランドが少ないため。身長が低いのでバランスがおかしいため。（J↓H）
・見られたり言われるのが恥ずかしい。（K↓E）
・程よく小さい方が便利だから。（K↓H）
・生活がしづらい。服が入らない。（K↓B）
・胸が大きいため、着れる服の素材など服装を限られてくるため。（K↓B）
・大きくて邪魔。（M以上↓D）

理想のおっぱいのイメージ



大きくしたい女性の意見と、小さくしたい女性の意見を並べてみていることで様々な発見があります。例えば、B↓Dへと大きくしたい女性が「谷間が欲しい」と思う一方で、同じく「谷間が欲しい」と思うD↓Fに大きくしたい女性もいます。胸の形やアンダー、求める谷間がどういうものかが違うとは思うのですが、B↓Dにしたい女性はDカップで自分にとって理想の谷間ができると思い、D↓Fにしたい女性はFカップで求める谷間が出来ると考えているということです。

　こうした、自分のサイズによる、胸に関する物事へのイメージがそれぞれ女性で異なる、ということは珍しいことではないのかもしれませんね。

共通する思いが、大きくしたい・小さくしたい女性の中であるのも興味深いですよね。「からかわれたくない」ということや、下着や洋服での悩みについて、です。そうした女性の多くは、C～Eになりたいと考えているようです。今の胸のサイズが原因のファッションの悩みからの解放。誰かから見て、どう見られるかではなく、「自分」が楽になれる、楽しめなかったものが楽しめるようになる、というのも女性にとって素晴らしい、おっぱいの理想の形ですね。



コスプレとおっぱい



胸が大きいことで、巨乳のキャラクターをやりやすい、自然な形でコスプレが出来る、パッドなどが不要、二次元に近いと言われて嬉しい……など、胸が大きいことによるコスプレをする上での得を感じている女性もいるようです。

逆に一方で、男装をしたい、男キャラのコスプレをしたい場合、極端に胸を潰すことになって、苦しすぎる状態で写真を……なんてこともあったり、どうやってもボリュームを抑えられず、鳩胸な感じで仕上がったり……なんて話も。その代わり、胸を大きくしたいタイプの女性は「男装コスプレをする時だけは今のサイズで良かったなと思うことがある」という意見もありました。自分のスタイルを優先してコスプレをする女性もいれば、キャラクターからコスプレに挑戦する女性それぞれだとは思いますが、二次元に近いようなものだったり、それぞれの満足いくようなコスプレができれば良いですね。

理想のおっぱいがある一方、今の胸のサイズで良かったと思えることは今まであったのか、アンケートの意見を紹介していきます。カッコ内が回答者の胸のサイズです。

今の胸のサイズで、「よかった…」と思えたエピソード



Aカップ女子「走る時に有利だなと思った」

・夫が貧乳好きだった。（A未満）
・物理的に着られない服はないし、いくら運動しても痛くない。（A未満）
・**狭い隙間とか通れる。**（A未満）
・キャラクタープリントのTシャツが綺麗なまま着られます。（A未満）
・胸のせいで起こる肩こりが全くない　サイズが小さいのでブラ単体が可愛く見える。（A）
・うつ伏せで寝られる。（A）
・胸の大きな人は動くと痛かったり、寝る時に圧迫される、肩がこると聞いたので、それがないのはまだマシかと思った。（A）
・男性から性的な目で見られにくい。（B）
・太っている割に胸が小さいせいで同体格の人より少しマシに見えること。（B）
・安いブラが売っている、どこでも買えること。（B）
・暑くない。（B）
・人混みを簡単にすり抜けられる、胴体と大差無いから人の腕が当たっても別に気にしない。（B）
・服がきれいに着れる。（C）
・高校生なのですがみんなと仲良くなれたこと。（D）
・極端に大きい・小さい訳ではないので下着や服が選びやすい。（D）
・胸の大きな女の子が、夏場にシャツ一枚で歩いていたらボタンの隙間から下着が見えていて男性におちょくられている様子を見たときは、普通サイズでよかった…と思います。（D）
・胸のおかげで体全体の肉付きの良さが少し目立たない。
・ちょうど良いよと言われること。（D）
・彼氏に喜ばれること、タイトな服を着ると目立つこと。（D）
・男性の前で脱いだ時に結構おっぱいあるんだね、と喜んでもらえた。（D）
・おっぱい好きな女子に揉まれる。（E）
・仲のいい男子との間でネタになる。（E）
・柔らかくて癒される。（E）
・水着を自信もって着れる。（E）
・胸だけは自信を持てた。（E）



Hカップ女子『女の子に恥ずかしそうに「さわっていい…？」と聞かれるのが可愛くてたまらない』

・自分では満足していないが周りからは大きいと言ってもらえる。（E）

・メリハリがある服だと体のラインがきれいに見えるのでそこは嬉しいです。（E）

・**授乳後おっぱいがしぼんでしまい、HからEになってしまったのですが。夫が手のひらにすっぽり収まっちゃって可愛いねと言ってくれた。**（E）

・SNS等で流れてきた情報を試せる。（ヒートテックの上から揉むと最高など）。（F）

・携帯の画面を綺麗に拭ける。（F）

・冬場に谷間や下乳に手を挟むとあったかい。（F）

・ちょっと悪いことだけどバイト先でスマホを預け忘れたときに厳しい社員の人がたまたま査察に来てしまっていて、とっさにトイレにかけこんで胸とブラの間にねじこんだらバレませんでした。まさか怪しいと思っても聞けないことですが（笑）（後でちゃんと預け直しました）。（F）

・自分の胸を触らせる代わりにかわいい子の胸を揉めること。（G）

・風俗で働くとキャラ立ちする。（G）

・私の胸が好きと言ってくれる人が多い。（G）

・スタイルがよく見える。（H）

・そに子（巨乳キャラ）のコスプレで役立つ。女の子と胸で仲良くなれる。初対面でも「おっぱいすごい！」と言われ触られるので、気持ちは複雑ですが、コミュニケーションになっています。（H）

・子どもを縦に抱っこした時、寝てしまった子どもの枕になったこと。すごく気持ちよさそうで、我が子ながらそこ代わってって思ってしまった。（H）

・優しそうに見えるらしく、初対面でも話しかけやすいというのを何度か言われました。（H）

・太っていることよりも胸の話になるので、太っていることをいじられにくい。（I）

・男女問わず周りがありがたがってくれる。**胸で人を弾き飛ばした。**（J）

・他人に覚えてもらいやすい。（J）

・いろんな人が声をかけてくれる。人見知りしなくなった。（K）

胸が小さいおかげで、走りやすい、隙間の通り抜けが得意。胸が大きいことで人を弾き飛ばしたり……、と面白いエピソードが盛り沢山でしたね！　どんなことであれ、今の自分のサイズに対して、ポジティブになれることは良いことだと思います。

今の胸のサイズが**嫌**になった話

胸のサイズを変えたい、理想のサイズを持つにあたって、そこに至るまでに理由があることもあります。どんな胸のサイズであれ、不満や悩みを抱えることはあると思います。そこで、ここではそれぞれの女性が「この胸のサイズでなければ……」と思った嫌なエピソードを紹介していきます。

■自分が女性である！という自信が持てない。（A未満）

■同級生の男子に「ぺったんこ」とからかわれた。（A未満）

■**チューブトップや水着が脱げる**こと。（A未満）

■胸の大きい同性の友達に「その歳でそのサイズは無い」と笑われたこと。（A）

■彼氏に胸がないねと言われた。友人に胸に合わせて痩せればいいのにと言われた。気に入ったデザインの下着にサイズがない。下着屋でこれから大きくなるから、と適当なフォローをされたことがある。（A）

■あったかもしれないけど覚えてると病むのでたぶん忘れてます。（A）

■切り替えワンピースが似合わないし、園児みたいにみえるので嫌だなってなります。（B）

■バランスの良いブラが無く屈んだときに乳首が見えそうになるのを指摘された事がある。（B）

■胸がない＝痩せ型＝不健康みたいに思われるのが好きではない。（B）

■色んな人に貧乳をネタにされること。特に男みたいな胸をしていると言われた時はショックでした。（B）

■パイスラができない。（B）

■仰向けになるとぺったんこになり、夜の最中に悲しくなる。（C）

■触られすぎて少し嫌気が差したこと。（D）

■巨乳好きの彼氏が満足していないこと。堂々と温泉や海に行けないこと。（D）

■友人とプールへ行ったとき谷間がうまく見えなかったのは少し嫌になりました。（D）

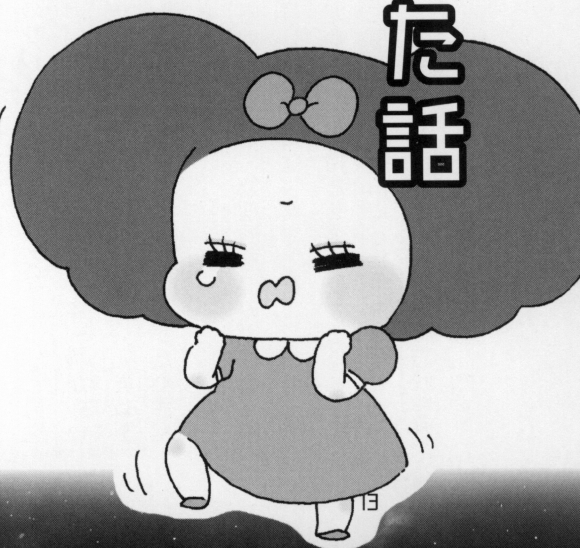
■男性から、その顔ならもう少しあるかと思った、まぁ存在はあるけど…、別のところに肉がいったんだね等、裸の状態を見て足りない旨のコメントしか言われたことがない。（D）

■彼氏に、俺やっぱ貧乳好きなのかな～と言われたこと。殺したいくらいイラッとした。（D）

■D65なのですが、大多数の人にDだと思われず、下にサイズを言われたり、小さいと言われるのが悲しかったことがあります。**カップ数はなるべく人に言いたくない**です。（D）

■シャツやブラウスを切る際に、胸のところだけボタンが外れてしまったり、インナーが見えてしまうことがある。（D）

■カップ数を伝えた時に、Dカップのイメージより小さいため、馬鹿にされること。胸元の開いた服を試着した時にガバガバとしてしまい着られないこと。（D）



■胸元や胸の下で補助ベルトをつけるタイプのカバンやリュックを身につけるとすごく下品に見えてしまう。胸が強調されてしまう。（E）
■「胸があるやつはいいよな！」と言われる。（E）
■胸が小さい友達に何かと突っかかられる。似合わない服が出てくる。（E）
■**貧乳貧乳と馬鹿にされる。（E）**
■飲み会などの集まりで必ず胸のサイズを男女問わず聞かれること。（E）

Fカップ女子「走ると痛すぎて胸を取りたくなる」



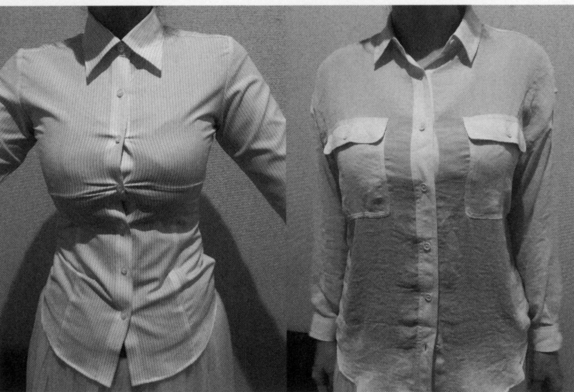
■男の子は胸に目が行くから良いよね、と女の子のお友達から胸だけで評価されたこと。（F）
■胸のサイズだけ他の部分と合わないことです。ウエストは入るのに胸だけきつい、などよくあります。胸に合わせて大きめを選ぶと体全体が大きく見えたり、逆だと胸が強調されすぎたり、着るものはTPOを考えないと下品になります。（F）
■体目当てで男が寄る。（F）
■いちいちでかいと言われる。（F）
■たまに可愛いと思っても胸元のボタンが締まらなくて着れない服があること。（F）
■赤の他人に「巨乳は馬鹿」と言われた。（G）
■**女性だけの会話で、胸に関しては何を言っても嫌味や自慢にとられてしまいます。普通に女性同士の会話に参加したい**です。（G）
■知らない人が胸を見てひそひそしていたこと。（G）
■サイズがない、あっても好きなデザインじゃないなどが多すぎて下着屋さんに入るのが嫌になった。見るのは好きだけど店員さんに声をかけられてもサイズがないというとお互いに残念な気持ちになる気がする。（G）
■周りから胸が大きいからいいじゃんと、胸が大きいから得という比べ方をされる。（H）
■階段を降りるとき足元が見えない。スカートのチャックが見えない。胸で物を破壊。下着店で「可愛いの欲しいですよね」と合わないサイズを売りつけられた。胸の悩みを相談できる相手がいない。周りから羨ましがられるから余計にみじめになる。胸が当たった男性に「わざと？」って聞かれた。（I）
■**雑貨屋にて乳で商品を落としてしまった時。**（J）
■知らない人に見られたり、からかわれたり、話しかけられる。写真を撮られる。（K）
■通りすがりの方に胸をパンチされたり、冷やかされたりすることがあります。（K）

胸のサイズを変えたくなるな……。と男性の僕でも強く感じるような体験談が多いように思います。アンケートでは紹介した以外にも、女性が嫌に感じたエピソードがたくさんありました。

どちらかと言うと、物理的な悩みよりも、精神的な苦しさや、嫌な言葉やできごとがサイズを変えたいという気持ちを強くさせることが多いように感じました。口にした本人は軽い気持ちで言ったものでも、大きく傷ついて忘れられない……なんてありますよね。辛いことです。

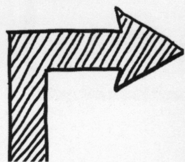
胸が大きいことによる、太って見えやすい問題。

胸が大きいことによって、服が胸によって引っ張られてしまい、本来の身体のラインよりも大きく見られてしまう……ということが胸が大きい女性には起こります。左の写真のように、ボタンが今にも飛びそうなきついシャツでは細く見える一方、右の写真では別人のように見えるほど、ラインが隠れてしまいます。日常的には右のような服を選ばざるをえないことが多いため、胸が大きい人ほど、本来の身体のラインが出ないため、太って見られがちで、それが悩みに繋がりやすいようです。


同じ女性
キツめのシャツ　　ゆるめのシャツ

アンダーが小さいと胸も小さく見られる問題。

アンダーが小さいタイプの女性は、巨乳と呼ばれるサイズであっても、小柄だったり細く見えるために、**胸と身体のラインが一体化しがちです。そのため、胸が大きいことが伝わりにくい**利点と共に「本当のサイズを言っても、嘘をついているか、盛っている」などと信じてもらえないなんてことも起きてしまうようです。左写真では、ゆるいシャツで胸のラインが隠れていますが、右写真のように身体にピタッとした服だと胸の大きさが分かりやすいですね。しかし、女性的にこういう格好では外に出づらい面があります。







アンダーが小さいと胸も小さく見られる問題。

胸の形などによっては、本来の胸のサイズの計測では正しく計測できない場合があります。代表例として、鎖骨の下といった部分から胸が始まることで、通常の下着の計測で出たサイズよりもボリュームが出てしまう、ということが。この場合だとバージスライン（バストの底辺の部分のライン）が広がり、計測で出たサイズのブラでは痛みを覚えるほどキツイ……という事態に。胸の形やバージスラインが人と異なることで、通常の下着選びとは違った目線で下着を選ばなければならず、悩みに繋がりやすいようです。



理想の胸になったら

理想の胸について、ここまでアンケートの結果を紹介して着ましたが、これが最後の項目。もしも、理想の胸を手に入れることができたら？ というものです。それぞれの女性が望むサイズになった時、どうしたいのか。生の意見を紹介していきたいと思います。とても気になりますね！今回も（各カップ数↓なりたいサイズ）です。●は大きく○は小さくしたい方です。

●Aカップ未満のためブラをつける意味がなく、着用したことがほとんどないです。普通に下着を購入して着用してみたいです。（A↓F）

●デコルテが見える服を着たい。（A未満↓B）

●谷間を男に見せたい。（A↓D）

●ビキニを着てみたい。（A↓C）

●**自分のものでもいいので柔らかいおっぱいに触れたい。**（B↓D）

●身体のラインがはっきり分かるような服を着たい。（B↓C）

●胸を揺らしながら走ってみたいです。（B↓D）

●えっちい下着を着こなしたい。（B↓D）

●たわわチャレンジをしてみたい。（B↓D）

●背筋を伸ばして歩きたいし、オシャレに挑戦したい。（B↓E）

●ちっぱいと言ったあいつを、見返したい。（C↓E）

●まず主人に褒めてもらいたいです。それから自分でニマニマしています。（C↓E）

●色っぽい服が着たい。（D↓G）

●**服の上からでも分かるって感じを味わいたい**。（E↓G）

●彼氏に揉んでもらいたいです。（E↓G）

●飽きるまで自分のおっぱいの写真を撮り続けたい。（E↓G）

●裏アカを作って見せびらかします。（G↓I）

●好きな人に胸をアピールしたい（敢えて隠しつつ大きさがわかるようにしたり、時には谷間を強調したり）。（G↓H）

○ショルダーバッグを気にせず斜めに掛けたい。（D↓C）

○ノンワイヤーの可愛い下着を買う。肩こりを気にしない生活。（E↓C）

○可愛くて安いブラを付けたい。あと胸元の開いてるのも開いてないのも気にせず着たい。（E↓C）

○ボディラインが綺麗に出る服がきたい。（F↓C）

○すらっとしたファッションに身を包みたい。胸を気にせずに運動したい。（F↓B）

○高品質のブラをセールで買いたい。（G↓E）

○可愛くてフリル沢山のメルヘンチックな下着を着けたい。（G↓F）

○**思いっきりジャンプしたい**。（H↓D）

○下着だけに限らず、着るものをすべて自由に選びたいです。（I～J↓全くない状態）

○**普通に生活したい**。昔着れていた服をもう一度着たい。（K↓H）



谷間が見えるような服を着たい



かわいいお洋服や下着を着たい



理想の胸になった時、「胸を小さくしたい」と思っている女性の半数近くが、下着やお洋服に関することでした。重複しているので紹介しきれていませんが、着たい服がある、そのイメージや実際に着たいブランドがある女性は多いのかもしれませんね。「下着もお洋服も、モデルさんやマネキンみたいに、デザインそのままで着てみたい」なんて声もあります。胸が大きいことで、洋服も下着もデザインが違って見えて、可愛い感じでなくなっているという悩みが、もし小さくなった時にそのお洋服欲を満たしたい、というのに繋がるのだと思います。

大きくしたい女性は恋人やパートナーを喜ばせたい、というものやセクシーな下着お洋服を着たい、という声が多い印象でした。これもまた、こうなりたい、こう見せたいという具体的なイメージがそれぞれにあるのかもしれません。最近はSNSで魅力的な写真をあげる女性もいるので、よりそういった気持ちが強まりやすいのかもしれません。

大きくしたい、小さくしたい女性の意見を並べて見ていると、「この女性とこの女性、体型入れ替えたら良さそうだな……」って思うくらい悩みや理想が逆になっている女性など見かけます。それこそ人気映画のように、一時期体が入れ替わって、それぞれの理想を楽しめたりできたらすごい良いのではないか……、なんて勝手な自分の妄想に思いを馳せたりしました。もちろん、理想の胸のサイズになってから、また見えてくるセカイは違うでしょうし、そこから違った理想が見えてくるかもしれませんね。





まとめ

胸に関する理想について、今回を調査しました。それぞれの意見から見えてくる、各サイズでの悩みと理想。組み合わせて見ていると、胸のサイズごとでのメリットやデメリットが分かってきます。例えば胸が大きい女性は、その胸の大きさでパートナーが喜んでくれたり、他人から見た時の魅力という面でメリットを感じる（感じない場合ももちろんある）としても、下着やファッションでの選択肢が狭まったり、周りから嫌なことを言われたり……なんてデメリットがあったりします。また胸が小さいことにおいても、メリットとデメリットがあります。そうした時、やっぱり理想のおっぱいをイメージした時、メリットのイメージが強くなってしまうのは当然のことです。デメリットの具体的なイメージを持つことはありませんし。今の胸の悩みから解放されたい気持ちが強い女性も多いと思います。

　アンケートの結果を見ていると、どの胸のサイズでも悩みが発生する可能性があることが分かります。だから、もし理想のサイズに実際になった時、今の悩みから開放されるとともに、別の悩みを抱えてしまうという可能性は十分にある、と思ったりします。もちろん、理想の胸のサイズになることはとても嬉しいことだとは思いますが。

　理想の胸のサイズに実際になろうとする女性もいると思いますし、それは素晴らしい努力だと思います。ただ、個人的にアンケートを通して感じたことは、周りの人間関係で考え方は大きく違うのではないか、ということです。実際他人に言われたことに傷ついて、今のサイズが嫌になった女性がいる一方、恋人や友人の言葉で救われた、という声もあります。下着などの物理的な悩みは別としても、周りにサイズや魅力に関して肯定してくれるような「誰か」がいることで、悩みが少し緩和するのではないか、と思います。今回のこの本の、いろんな女性の意見を読んで、そういう優しい「誰か」が増えれば嬉しいなと思います。

　また、理想のサイズの平均がDカップになったことに関して。やっぱり、平均サイズ近いほうがファッション的に有利のように思います。だからこそ、今後は「胸が小さい人だからこそセクシーに」「胸が大きい女性だからこそ可愛く」見えるような下着やお洋服が増えたら良いなと思います。そうしたファッションの需要はアンケートの意見を通して、すごい多いように感じました。

　おっぱいに関する考え方や意識、下着や服にける環境、いろんなことを少しずつでも変えていきたいと、改めて感じました。

あとがき

おっぱい大調査本、でした。今回は全ての胸のサイズの方から回答を得たことで、様々なエピソードを紹介することができました。胸が大きいほうが・小さいほうが、どっちが辛いことなんて無く、それぞれ自分の悩みが一番辛いに決まっています。それぞれ悩みが少しでも緩和していければ良いなと願うばかりです。

ここはあとがきなので、個人的なことを言わせてもらうと、せめて恋人のおっぱいはいっぱい褒めてあげて欲しい……というのをとても感じました。もちろん男性各々それはそれで理想はあるとは思うのですが、恋人からの言葉で気持ち的に助かる女性は少なくないんじゃないなと思います。そう思うほど、「恋人に〇〇と言われショックだった」という意見は多かったです。

難しいことではありますが、それぞれの女性、それぞれのおっぱいには魅力がありますし、少しでもポジティブに思えたら良いなと日々感じています。これからも、胸で悩む女性の悩みを少しでも減らせるように、活動を続けていきたいと思います。今後とも見て頂ければ、幸いです。

めるのあやか

サークル名　めるの。
発行者名　めるのあやか
連絡先　mermermercy@gmail.com
Twitter　@ melumelulu
印刷所　ねこのしっぽ様
発行日　2017年8月13日










オッパイダイチョウサボン

めるの。